

Inhalt

Eine positive Ausstrahlung – aber wie?	5
■ Das Geheimnis einer positiven Ausstrahlung	6
■ Was hat Ihre Körperwahrnehmung mit Ihrer Ausstrahlung zu tun?	11
■ Werden Sie authentisch!	15
Finden Sie Ihr inneres Gleichgewicht	19
■ Mit einer zentrierten Körperhaltung gewinnen	20
■ Im Einklang mit Ihrem inneren Rhythmus	27
■ Natürlich-souverän sitzen und stehen	38
■ Im Gang Haltung zeigen	57



Lassen Sie Ihren Körper sprechen	67
■ Der Atem als Basis Ihres Wohlbefindens	68
■ Entdecken Sie Ihre Stimme	74
■ Was in Ihrem Gesicht geschrieben steht	81
■ Ihr gestisches Spiel	91
Wie Sie auf andere wirken	103
■ Selbst- und Fremdbild erkennen	104
■ Sich und anderen natürlich-souverän begegnen	112
■ Exkurs: Lachen mit Erfolg	119
■ Stichwortverzeichnis	123